

Atmósfera y cenestesia en mi Ascesis

Relato de experiencia

Síntesis	1
Contexto	1
Propuesta	1
Procedimiento	2
Reflexiones	2
Consecuencias en lo cotidiano	3

Síntesis

En este relato de experiencia describo los pasos que he utilizado para representar externamente los atributos de las atmósferas inspiradas por la Ascesis, y cómo los he incorporado internamente.

Contexto

El interés por el tema surge a partir de un intercambio en un grupo de Ascesis el día 22 de mayo de 2024, en cual se comenta acerca de *tomarse unos días para experimentar en el tema de la atmósfera, porque la atmósfera es la copresencia interna de la Ascesis.*

Me pregunté:

¿Qué características tiene la atmósfera de mi Ascesis?

¿Cuál sería la copresencia interna de mi Ascesis?

Me tomé algunos días de trabajo personal en el Parque La Reja para trabajar este tema. Y vi que percibo la atmósfera como una sensación, una certeza, un registro cenestésico corporal. Como algo vaporoso, como una nube o halo, un espíritu o alma que me rodea. Para contactarla, debo disponerme internamente con suavidad, cuidado, afecto, atención y delicadeza. Es un movimiento interno de difusión desde mi interior, mi centro, hacia afuera. Sus características son trascendentales y espirituales, representando aspiraciones y significados. Sin embargo, siento que apenas estoy rozando la superficie de esa atmósfera y que requiere tiempo para definir con mayor precisión.

Propuesta

La Ascesis tiene una atmósfera característica con atributos y sensaciones generadas a lo largo del trabajo, relacionados con mi Propósito, el cual también debe tener su atmósfera y copresencia interna. Estas atmósferas son importantes ya que determinan mi trabajo. Vale la pena observar y describir la atmósfera de la Ascesis, pues, al igual que con el Guía Interno, podemos tomar sus atributos para conformar una imagen cenestésica, incluso visual. Así podemos intuir cómo se han conformado los atributos e imágenes de los dioses en diferentes

culturas: proyecciones de la cenestesia de los pueblos, traducidas en imágenes. Estas imágenes cumplían una función social importante: conectar a la gente con los dioses (de la guerra, del amor, de las cosechas). Por eso, veo la necesidad de ser cuidadoso y descriptivo al diseñar y tomar contacto con los atributos cenestésicos de mi Ascesis, aspirando a conformar imágenes de los "espacios altos" que me guíen.

Procedimiento

- Entrada: Comencé tomando de base la Entrada del procedimiento de Ascesis, intentando contactar con su atmósfera y cenestesia, buscando un tono y un espacio sagrado interno.
- Contacto: Se trata de contactar con la propia cenestesia de la Ascesis. Me apoyé en un listado (realizado con anterioridad) de palabras y frases disparadoras que tengo asociadas a mi Ascesis. Entonces fui verbalizando los atributos de la cenestesia, de aquello que me ha impulsado hasta aquí. Una carga mínima fue suficiente para comenzar.
- Proyección: En ese estado, con la cenestesia presente, procedo a poner todo esa sensación delante de mí. Es un movimiento interno, similar a cuando envío Bienestar o Fuerza a otra persona. Comienzo entonces a modelar la sensación, que podría representarse como una imagen. Algo "nace" desde y a partir de mí. Esto puede producir una desestabilización interna, pérdida de equilibrio, y resonancia en la kinestesia (una géstica en particular, movimientos precisos de brazos y manos). Es un movimiento suave. Se genera algo nuevo fuera de mí a partir de un movimiento interno proyectado hacia afuera.
- Fusión: Una vez conformado afuera, incorporo en mí esa sensación, atributos, figura, forma.. Es un registro interno de apertura y entrega: abro mi cenestesia para integrarlos. Tomo y soy tomado. Luego, si quiero, puedo volver a proyectarlos hacia afuera. Hay concomitancias físicas y cenestésicas. Creo y me fundo con mi creación.

Reflexiones

Esta imagen cenestésica proyectable la veo relacionada en cierto punto con procedimientos como el Guía interno y la Ciudad Escondida. Son imágenes que concentran atributos. Reconozco ahora la complejidad de estas construcciones, dados por Silo, y la bondad de dejarnos estos "nodos" que conectan planos, partiendo desde lo psicológico hacia lo trascendental. Esta construcción puede ser el comienzo de la generación de un nuevo Guía para este momento de mi proceso.

En abril de este año he soñado con las atmósferas como condición fundamental para lanzar procesos personales y sociales.

Consecuencias en lo cotidiano

Este procedimiento me ha ayudado a conectar con momentos de inspiración. Me resulta más fácil sostener el mundo de la Ascesis desde la cenestesia. He profundizado en sus sutilezas al repetir y precisar las características de su atmósfera. Lo puedo apercibir en el mundo de lo cotidiano y me ayuda a sostener el estado de Conciencia de Sí.

Fernando Contreras

fercon@gmail.com

Parques de Estudio y Reflexión La Reja

3 de diciembre de 2024